କିଡନୀ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧିୟ ସର୍ବ ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ପୁସ୍ତକ

କିଡନୀ ରୋଗର କାରଣ ଏବଂ ନିରାକରଣ

ଡ଼ା. ନିଶୀଥ କୁମାର ମହାନ୍ତି

ଏମ୍.ଡି., ଡି.ଏମ୍. (ନେଫ୍ରୋଲୋଜୀ)

ଶ୍ରୀ ଜଗନ କୁମାର ଜେନା

ବି. ଫାର୍ମ

ଉତ୍କଳ କିଡନୀ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର,

ଓଡ଼ିଶା।

କିଡନୀ ରୋଗର କାରଣ ଏବଂ ନିରାକରଣ

ସର୍ବସ୍ୱତ୍ତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ । ଏହାର କୌଣସି ଅଂଶ, କୌଣସି ଭାବରେ, କୌଣସି ଉପାୟରେ ବିନାଅନୁମତିରେ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବିନାଅନୁମତିରେ ଏହା କରେ, ତେବେ ଫୌଜଦାରୀ ମକଦ୍ଦମା ଏବଂ କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇଁ ମକଦ୍ଦମାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ ୨୦୧୦

ମୂଲ୍ୟ– ୨୦:୦୦

ପ୍ରକାଶକ:

ଉତ୍କଳ କିଡ୍‌ନୀ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍

୬୬୫/୪୯୫୩ ଶ୍ରୀବିହାର, ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର,

ଭୁବନେଶ୍ୱର– ୭୫୧୦୩୧

ଫୋ.ନଂ–

E-mail: utkal_kidney@yahoo.co.in,

Website: www.utkalkidney.org

ସମର୍ପଣ

ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତକଟି ମୋର ସ୍ୱର୍ଗୀୟା ମା' କୁମୁଦିନି ମହାନ୍ତି

ଯେକି ମୋତେ ପିଲାଦିନୁ ଲୋକସେବା ପାଇଁ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରିଥିଲେ,

ତାଙ୍କର କରକମଳରେ ସମର୍ପିତ କରୁଛି ।

ପରିଚୟ

ଏହା ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟ ଯେ ଜନ୍ମମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ସୁନିର୍ଣ୍ଣିତ କିନ୍ତୁ କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ଅଳ୍ପ ବର୍ଷ ବୟସରେ କେବେ ମରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆପଣମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନୀରୋଗ ରହିବାକୁ ଚାହିଁଥାଆନ୍ତି । ଶରୀର ବାହାରର ସୁରକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଭିତରର ସୁରକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ କିଡ୍‌ନୀ କରିଥାଏ । କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଏଇ କିଛି ବର୍ଷ ହେବ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କିଡ୍‌ନୀ ଶରୀରର ଅନାବଶ୍ୟକ, ଖରାପ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରି ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ କିଡ୍‌ନୀର ଅବସ୍ଥିତି, ଗଠନ, କାର୍ଯ୍ୟ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ, ଉପଚାର, ସାବଧାନତା ଆଦି କିଛି ମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗ ବହୁତ ସରଳ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛି । ମୋର ଆଶା ଏହି ପୁସ୍ତକ ଦ୍ୱାରା ସବୁବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ସୂଚୀପତ୍ର

କିଡ୍‌ନୀର ଅବସ୍ଥିତି ଓ ଗଠନ

ପରିଶ୍ରା ତିଆରି ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟା

କିଡ୍‌ନୀର କାର୍ଯ୍ୟ

କିଡ୍‌ନୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ

ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ (AKD)

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ (CKD)

କିଡ୍‌ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣ

ଡାୟାଲିସିସ୍

ବଂଶାନୁଗତ ରୋଗ (ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ)

ମୁତ୍ର ମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ

ଡାଇବେଟିସ୍ ଜନିତ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ

ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ଜନିତ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ

କିଡନୀରେ ପଥୁରୀରୋଗ (ଷ୍ଟୋନ)

ଔଷଧ ଜନିତ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଗୋଟିଏ କିଡ୍‌ନୀ ଥିବ

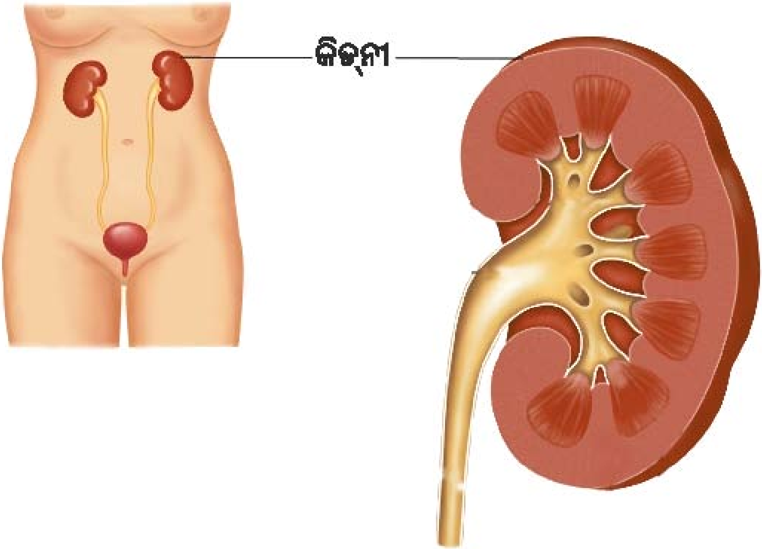
କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗର ଉପଚାର

କିଡ୍‌ନୀ ସୁରକ୍ଷାର ଉପାୟ

କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ହେଲେ ତା'ର ସାବଧାନତା

କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଭୂଲ୍ ଓ ଠିକ୍ ଧାରଣା

କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ


କିଡ୍ନୀ

କିଡନୀର ଅବସ୍ଥିତି ଓ ଗଠନ

କିଡ୍‌ନୀ ବା ବୃକକ୍ ଶରୀରର ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ ।

ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ଦୁଇଟି କିଡ୍‌ନୀ ରହିଥାଏ ।

କିଡ୍‌ନୀ ପେଟ ଭିତର ପଛପଟେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇପଟେ (ପିଠିର ଦୁଇପଟେ) ଛାତି ପିଞ୍ଜରାର ପଛପଟେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଅବସ୍ଥିତ ଅଟେ ।

କିଡନୀ ଦେଖିବାକୁ କାଜୁ ଭଳି ।

କିଡ୍‌ନୀର ଲମ୍ବା ୧୧ସେମି., ଚଉଡା ୫ ସେମି ଏବଂ ମୋଟେଇ ୩ ସେମି ଅଟେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଡ୍‌ନୀର ଓଜନପ୍ରାୟ ୧୫୦ଗ୍ରାମ୍ ଅଟେ ।

ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗ କିଡ୍‌ନୀ ବାମ ଭାଗ କିଡ୍‌ନୀ ତୁଳନାରେ ଛୋଟ ଅଟେ ।

ପରିସ୍ରା ତିଆରି ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟା

କିଡ୍‌ନୀ ଶରୀରରୁ ରକ୍ତସଫା କରି ପରିସ୍ରା ତିଆରି କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଶରୀରରୁ ପରିସ୍ରା ବାହାର କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମୂତ୍ରବାହିନୀ (ୟୁରେଟର୍), ମୂତାଶ୍ରୟ (ୟୁରିନାରୀ ବ୍ଲାଡର) ଏବଂ ମୂତ୍ରନଳୀ (ୟୁରେଥ୍ରା) ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ।

ମୂତ୍ରାଶୟରେ ୩୦୦-୪୦୦ ମିଲିଲିଟର ପରିସ୍ରା ଜମା ହେବାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟକୁ ପରିସ୍ରା ଲାଗିଥାଏ ।

କିଡ୍‌ନୀରେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୧୨୫ ମିଲିଲିଟର ଏବଂ ପୁରା ଦିନରେ ୨୦୦ ଲିଟର ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚେ ।

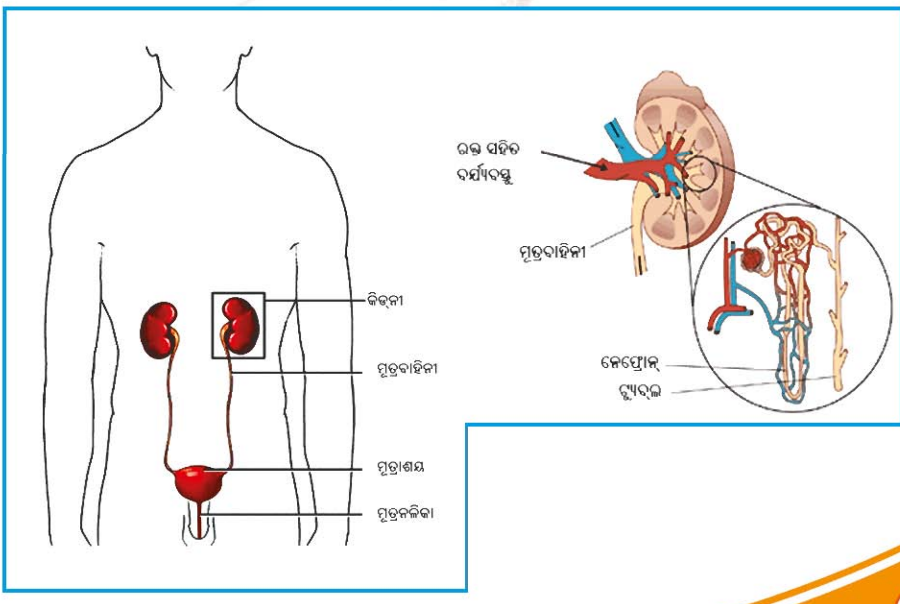
ରକ୍ତକୁ ସଫା କରି ପରିସ୍ରା ତିଆରି କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କିଡ୍‌ନୀର ସବୁଠୁ ଛୋଟ ୟୁନିଟ୍‌ର ନାମ ନେଫ୍ରୋନ୍ ଅଟେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଡ୍‌ନୀରେ ୧୦ଲକ୍ଷ ନେଫ୍ରୋନ୍ ରହିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ନେଫ୍ରୋନ୍‌ର ଦୁଇ ମୁଖ୍ୟ ଭାଗ ହେଲେ ଗ୍ଲୋମେରୁଲସ୍ ଏବଂ ଟ୍ୟୁବ୍‌ଲସ୍ ।

ଗ୍ଲୋମେରୁଲସ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୧୨୫ ମିଲିଲିଟର ଏବଂ ପୁରା ଦିନରେ ୨୦୦ ଲିଟର ପରିଶ୍ରା ତିଆରି କରେ । ଏହି ୨୦୦ ଲିଟର ମୂତ୍ରରେ ଅନେକ ଅନାବଶ୍ୟକ ପାଦର୍ଥ, ଖାର ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।

ଗ୍ଲୋମେରୁଲସ୍‌ରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ୨୦୦ ଲିଟର ପରିଶ୍ରା ଟ୍ୟୁବ୍‌ଲସ୍‌କୁ ଆସିଥାଏ । ତା’ ମଧ୍ୟରୁ ୯୯ ପ୍ରତିଶତ ୧୯୮ ଲିଟର ଦ୍ରବ୍ୟର ଅବଶୋଷଣ(Reabsorption) ହୁଏ ।

ଏବଂ ବଞ୍ଚିଥିବା ୧-୨ ଲିଟର ପରିଶ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଖରାପ ପଦାର୍ଥ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ ।



କିଡ୍‌ନୀର୍ କାର୍ଯ୍ୟ

କିଡ୍‌ନୀ ଶରୀରରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା ସନ୍ତୁଳନ (Balance) ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀରର ମୂଲ୍ୟବାନ କେମିକାଲ୍‌ସ୍ (ସୋଡିୟମ୍, ପଟାସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍) ଇତ୍ୟାଦିର ମାତ୍ରା ସନ୍ତୁଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀରର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ସହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ଗଠନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହରମୋନ ଇରିଥ୍ରୋ ପ୍ରୋଟିନ୍ ତିଆରି କରେ ।

ଶରୀରରେ ହାଡ଼ ମଜଭୁତ୍ କରିବା ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ତିଆରି କରେ ।

ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଖାର ର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରେ । (Acid & Base Balance)

କିଡ୍‌ନୀର୍ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ

ସାଧାରଣତଃ କିଡ଼ନୀରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଯଥା:

୧. ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ
୨. କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ
୩. ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍
୪. ବଂଶଗତ ରୋଗ
୫. ମୁତ୍ର ମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ
୬. ଡାଇବେଟିସ୍ ଜନିତ କିଡନି ରୋଗ
୭. ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଜନିତ କିଡନୀ ରୋଗ
୮. ଔଷଧ ଜନିତ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ।
୯. କିଡ୍‌ନୀ ଷ୍ଟୋନ୍ ।

Regd. No. 8808

ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ (AKD)

କିଡନୀ କୌଣସି କାରଣ ବଶତଃ ଅଚାନକ କିଛି ଘଣ୍ଟାରୁ ୩ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, ତାହାକୁ ଆମେ ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ କହିଥାଉ ।

ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗର କାରଣ :

୧. ମ୍ୟାଲେରିଆ

୨. ଝାଡା ବାନ୍ତି, ହଇଜା

୩. ସାପ କାମୁଡ଼ିବା - ବୋଡା, ଚିତି

୪. ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍

୫. ସେପ୍‌ଟିସିମିଆ

୬. ଔଷଧ-ବ୍ୟଥାନିବାରକ (Pain killers Like- Nimesulide, Diclofenac)

ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ପରିଶ୍ରା କମିଯିବା, ଗୋଡ଼ ମୁହଁ ଫୁଲିବା ଓ ରକ୍ତରେ କ୍ରିୟେଟିନିନ୍ ୟୁରିଆର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ସଂକେତ ଦିଏ ।

ଆକ୍ୟୁଟ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଉପଚାର :

କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ପାଇଁ ଦାୟୀ ସମସ୍ତ ରୋଗ ର ଚିକିତ୍ସା (ମ୍ୟାଲେରିଆ, ହଇଜା)

ଖାଦ୍ୟ ପେୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା

ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା

ଡାୟାଲିସିସ୍

Regd. No. 8808

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ୍ନୀ ରୋଗ (CKD)

କିଡ୍ନୀ ରୋଗ ତିନିମାସରୁ ଅଧିକ ରହିଲେ ତାହାକୁ କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ୍ନୀ ରୋଗ କୁହାଯାଏ ।

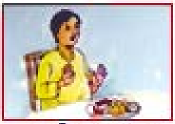
ରୋଗୀର ଦୁଇଟି ଯାକ କିଡ୍ନୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଯାହାକୁ କୌଣସି ଔଷଧ, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କିମ୍ବା ଡାୟାଲିସିସ୍ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ ।

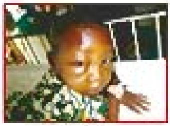
କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ୍ନୀ ରୋଗର ରୋଗୀର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ସଠିକ୍ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖି ରୋଗର ମାତ୍ରା କମାଯାଇପାରେ ଏବଂ ରୋଗକୁ ରୋକାଯାଇପାରେ ।

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ୍ନୀ ରୋଗ କାହାକୁ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ (ମଧୁମେହ) ରୋଗ ଅଛି ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଛି ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବଂଶଗତ କିଡ୍ନୀ ରୋଗ ଅଛି ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କିଡ୍ନୀରେ ସଂକ୍ରମଣ (ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ୍) ଅଛି ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍ ରୋଗ ଅଛି ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମୂତ୍ରମାର୍ଗ ଜନ୍ମରୁ ଖରାପ ଅଛି ।
ଯଦି ଆପଣ ବହୁଦିନ ଧରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ ଔଷଧ (ପେନ୍ କିଲର୍) ଖାଉଥାନ୍ତି ।

ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି କାରଣ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିଡ୍ନୀ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।


ଡାଇବେଟିସ୍ (ମଧୁମେହ)


ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ବିଶେଷ କରି ରାତ୍ରି ସମୟରେ ।

ଶୋଇକି ଉଠିବା ବେଳେ ସକାଳେ ଆଖି ପତା ଫୁଲିଯିବା ।

କମ୍ ବୟସରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେବା

ଭୋକ କମ୍ ଲାଗିବା ।

ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଓ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା ।

ଅବଶୁଆ ଲାଗିବା ।

ଟିକିବାଟ ପାଦରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଗତି ବଢ଼ିଯିବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଥକିଯିବା ।

ପରିସ୍ରା ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଆସିବା ।

ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ପୋଡ଼ିବା ଏବଂ କଷ୍ଟ ହେବା ।

ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ଆସିବା ।

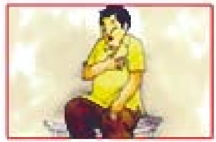
ପରିସ୍ରା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ଏବଂ ଟୋପା ଟୋପା ପରିସ୍ରା ବାହାରିବା ।

ପାଦ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ବ୍ୟଥା ହେବା ।

ମୁହଁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ଫୁଲିବା

ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହେବା

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ର ଉପଚାର ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ପ୍ରକାର ଅଟେ ।

ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା

କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣ

ଡାୟାଲିସିସ୍

କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣ

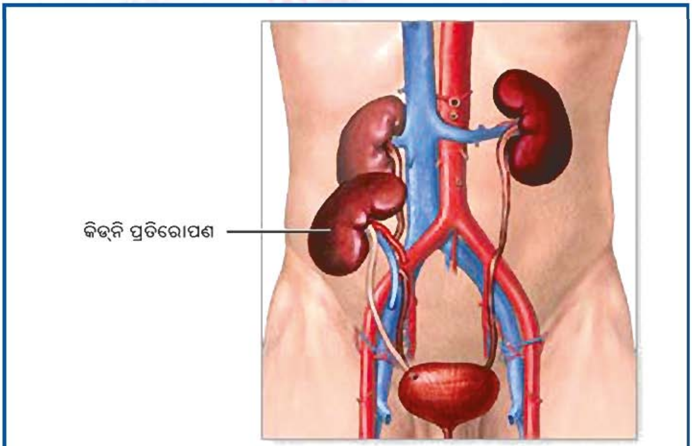
କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ ଅନ୍ୟ ମୃତ ଓ ଜୀବନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏକ ସୁସ୍ଥ କିଡ଼ନୀ ଅସ୍ତ୍ରୋପ୍ରଚାର ଦ୍ୱାରା ଲଗେଇବାକୁ କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣ କୁହାଯାଏ ।

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥା ଉପଚାରର ଏହା ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ଅଟେ ।

ସଠିକ୍ ଭାବେ କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣ ହୋଇପାରିଲେ କିଡ଼ନୀ ରୋଗୀ ତା'ର ଜୀବନ ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଳି ଅତିବାହିତ କରିପାରିବ ।

କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣର ଲାଭ :

- ରୋଗୀ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭଳି ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ସହିତ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।
- ଡାୟାଲିସିସ୍ କରିବା ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ।
- ରୋଗୀ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ରୂପରୁ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।
- ପୁରୁଷ ରୋଗୀ ରତିକ୍ରିୟା କରିବାରେ କୌଣସି କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ମହିଳା ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରନ୍ତି ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଉପଚାରର ଖର୍ଚ୍ଚ ପରେ ତା'ପରର ଖର୍ଚ୍ଚ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।



UTKAL KIDNEY FOUNDATION
KIDNEY CARE • RESEARCH • EDUCATION • TRANSPLANTATION
Regd. No. 8808

କିଏ କିଡ଼ନୀ ଦେଇପାରିବ :

ସାଧାରଣତଃ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ୫୫ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ କିଡ଼ନୀ ନିଆଯାଇପାରେ । ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁହେଁ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ କିଡ଼ନୀ ଦେଇପାରିବେ । ସାଧାରଣତଃ କିଡ୍‌ନୀ ମାତା, ପିତା, ଭାଇ, ଭଉଣୀ ଆଦି ଦେବାପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯଦି ଏମାନଙ୍କ ଠାରୁ କିଡ଼ନୀ ନ ମିଳେ ତେବେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ତଥା : ଦାଦା, ଅପା, ମାଉସୀ ମାମୁଁ ଅଦିଙ୍କ ଠାରୁ କିଡ଼ନୀ ନିଆଯାଇପାରେ । ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ ପତିପତ୍ନୀଙ୍କ କିଡ଼ନୀର ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ କିଡ୍‌ନୀ ବିକିବା ଓ କିଣିବା ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ଜେଲଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରେ ।

ଡାୟାଲିସିସ୍

ଦୁଇଟି କିଡ଼ନୀ ଯେତେବେଳେ ବହୁତ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଶରୀର ଭିତରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ପାଣିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ପଦାର୍ଥକୁ କୃତ୍ରିମ ରୂପରେ ଦୂର କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଡାୟାଲିସିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଡାୟାଲିସିସ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅଟେ ।

ହେମୋ ଡାୟାଲିସିସ୍

ଏହି ପ୍ରକାର ଡାୟାଲିସିସ୍‌ରେ ଡାୟାଲିସିସ୍ ଯନ୍ତ୍ର ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ଖରାଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥର ସାହାଯ୍ୟରେ କୃତ୍ରିମ କିଡ୍‌ନୀରେ ରକ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ ।

ପେରିଟୋନିୟାଲ୍ ଡାୟାଲିସିସ୍

ଏହି ପ୍ରକାରର ଡାୟାଲିସିସ୍‌ରେ ପେଟରେ ଏକ ପ୍ରକାର କ୍ୟାଥେଟର୍ ନଳୀ ପୂରାଯାଇ ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ଖାରଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ସହାୟତାରେ ଶରୀରର ଅନାବଶ୍ୟକ ପାଦାର୍ଥକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ଶୁଦ୍ଧିକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ।

34

Regd. No. 8808

ବଂଶାନୁଗତ ରୋଗ (ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ)

ବଂଶାନୁଗତ କିଡ଼ନୀ ରୋଗରେ ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଅଟେ ।

ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁରୁଷ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଜାତି, ଦେଶର ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କଠାରେ ସମାନ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅନୁମାନତଃ ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ କାହାକୁ ହବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ?

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ହେଉଥିବା ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ହେଉଛି ଅଟୋଜୋମାଲ ଡୋମିନେଣ୍ଟ ପ୍ରକାରର ବଂଶାନୁଗତ ରୋଗ । ଯେଉଁଥିରେ ରୋଗୀର ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗ ତାର ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀ ଉପରେ କି ପ୍ରଭାବ ପଡେ ?

ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି କିଡ଼ନୀ ରେ ଅସଂଖ୍ୟ ସିଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ଅସଂଖ୍ୟ ସିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟରେ ଛୋଟ ସିଷ୍ଟର ଆକାର ଏତେ ଛୋଟ ଯେ ତାହା ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ ବଡ ସିଷ୍ଟର ବ୍ୟାସ ୧୦ ସେମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ସମୟକ୍ରମେ ଏହି ଛୋଟ ବଡ ସିଷ୍ଟ ର ଆକାର ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ଯାହାଫଳରେ କିଡ଼ନୀର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ବଢ଼ିଯାଉଥିବା ସିଷ୍ଟ ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଅଂଶରେ ପ୍ରଭାବ ପଡେ ଯାହାଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କିଡ଼ନୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଏବଂ କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ବହୁତ ରୋଗୀଙ୍କର ଦୁଇ କିଡ଼ନୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ।

ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ରକ୍ତ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହେବା
ପେଟରେ କଷ୍ଟ ହେବା
ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡିବା
କିଡ଼ନୀରେ ପଥୁରୀ ରୋଗ ହେବା
ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା

Regd. No. 8808

ମୁତ୍ର ମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ

କିଡ୍‌ନୀ , ମୁତ୍ରବାହିନୀ , ମୁତ୍ରାଶୟ ଏବଂ ମୁତ୍ରନଳୀକା ମୁତ୍ର ମାର୍ଗ ତିଆରି କରନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ କୁ ମୁତ୍ରମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ କହନ୍ତି ।

ମୁତ୍ରମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ର ଲକ୍ଷଣ :

ପରିଶ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ପୋଡିବା କିମ୍ବା କଷ୍ଟ ହେବା ।

ବାରମ୍ବାର ପରିଶ୍ରା ଲାଗିବା ଏବଂ ପରିଶ୍ରା ଟୋପା ଟୋପା ବାହାରିବା ।

ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ।

ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ପରିଶ୍ରା ହେବା ।

ଥଣ୍ଡା ସହିତ ଜ୍ୱର ଆସିବା ।

ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ।

ମୁତ୍ର ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ର ଉପଚାର ପାଇଁ

୧. ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା -

ପରିଶ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୨. ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର କରିବା

୩. ମୁତ୍ରମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣର କାରଣର ଉପଚାର କରିବା

ମୁତ୍ର ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ଜାଣିବାପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା :

ପରିଶ୍ରାର କଲ୍‌ଚର ଏବଂ ସେନ୍‌ସିଭିଟି ର ପରୀକ୍ଷା ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଦାୟୀ ଜୀବାଣୁ ର ପ୍ରକାର ଏବଂ ତାର ଉପଚାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଔଷଧର ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ରକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଉପସ୍ଥିତ ଶ୍ୱେତକଣିକାର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ସଂକ୍ରମଣର ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ।

ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ ଠାରେ କିଡ଼ନୀ ଏବଂ ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ସଂକ୍ରମଣ :-

ଛୁଆଙ୍କ ଠାରେ ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱର ଆସିବା ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ, କିଡ଼ନୀ ଏବଂ ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ ।

କର୍ମବର୍ଷର ଛୁଆଙ୍କ ଠାରେ କିଡ଼ନୀ ତଥା ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ସଂକ୍ରମଣର ସଙ୍କେତ ଡେରିରେ ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀ ବହୁତ ବଡ଼ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ । ଏହି କାରଣୁ ଛୁଆଙ୍କ ଠାରେ ପରିଶ୍ରାର ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ତାର ତୁରନ୍ତ ଉପଚାର କରିବା ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀକୁ ଏକ ବଡ କ୍ଷତିରୁ ବଞ୍ଚାଯାଇପାରେ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଜନିତ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ

ବିଶ୍ୱ ଏବଂ ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଏବଂ ଜନସଂଖ୍ୟା ବଢିବା ସହିତ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୁଦାୟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ୫ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଅଛି । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରୋନିକ୍ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଏବଂ ପରିଶ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ହବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

କିଡନୀ ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏକ ନମ୍ବର କାରଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ଅଟେ ।

ଡାୟାଲିସିସ୍ କରୁଥିବା ୧୦୦ ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪୦ ରୁ ୫୦ଜଣଙ୍କର କିଡନୀ ଖରାପ ର କାରଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ଅଟେ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ କାରଣରୁ ରୋଗୀଙ୍କ କିଡ଼ନୀ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ପ୍ରଭାବର ଯଦି ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ଉପଚାର କରାଯାଏ ତେବେ କିଡନୀ ରୋଗ ଭଳି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ କୁ ଦମନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଜନିତ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ ଅଛି ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କରୁ କିଛି ବି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ

ପାଣି ଜମିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା

ଗୋଡ ଫୁଲିବା ଓ ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇଯିବା ।

ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ବିଶେଷ କରି ରାତ୍ରି ସମୟରେ

ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ।

ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ।

କୁଣ୍ଠେଇ ହେବା ।

କଣ ପରିକ୍ଷା କଲେ ଡାଇବେଟସ୍ ଜନିତ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ଜାଣି ହେବ ?

ପରିସ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ମାଇକ୍ରାଲ୍ ପରିକ୍ଷା

ସିରମ କ୍ରିୟେଟିନିନ୍ (Serum Creatinine)ର ପରୀକ୍ଷା

କିଡ୍‌ନୀର ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ

ଡାଇବେଟିସ୍ କିଡନୀ ରୋଗରୁ ଆମେ ବଞ୍ଚିବା କିପରି ?

ଡାଇବେଟିସ୍ କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ରଖନ୍ତୁ

ସାନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କିଡ୍‌ନୀ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

ନିୟମିତ ଶରୀର ଚେକ୍‌ଅପ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଅନାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଶେଷ କରି ପେନ୍ କିଲର୍ ।

ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ଜନିତ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ

ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରକ୍ତର ଚାପ ୧୩୦/୮୦ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତର ଚାପ ୧୪୦/୯୦ ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଥବା ହାଇବ୍ଲଡ ପ୍ରେସର କୁହାଯାଏ । ଏହା କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗର ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣ ଅଟେ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର କାରଣ

ବଂଶଗତ– ଏହା ସାଦାରଣତଃ ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ୩୦ ବର୍ଷ ଆଗରୁ କିମ୍ବା ୫୦ ବର୍ଷପରେ ହଠାତ୍ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଦେକାଯାଏ ତେବେ ଏହା କିଡନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ତେଣୁ ତୁରନ୍ତ ତାର କାରଣ ବାହାର କରି ଚିକିତ୍ସା ନ କରିଲେ କିଡ୍‌ନୀ ଖରାପ ହବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡନୀ ରୋଗ

କିଡନୀ ଅର୍ଟେରୀ ରୋଗ

ନେପ୍ରାଂଇଟିସ୍

ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା (ଷ୍ଟିରଓଏଡ୍)

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶରୀର ଉପରେ କୁ ପ୍ରଭାବ

କ୍ରୋନିକ୍ କିଡନୀ ରୋଗ ଏବଂ କିଡନୀ ଖରାପ ।

ହୃଦ୍‌ଘାତ ରୋଗ ।

ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁ ରକ୍ତ କମିଯିବା ଏବଂ ପାରାଲିସିସ୍ ହେବା ।

UTKAL KIDNEY FOUNDATION
Regd. No. 8808

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜନିତ କିଡନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

ଗୋଡ଼, ମୁହଁ ଫୁଲିବା ।

ବାନ୍ତିଲାଗିବା, ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ।

ଅଣନିଶ୍ୱାଷି ଓ ଥକା ଲାଗିବା ।

ରକ୍ତ ହୀନତା ହେବା

ଓଜନ ବଢ଼ିଯିବା

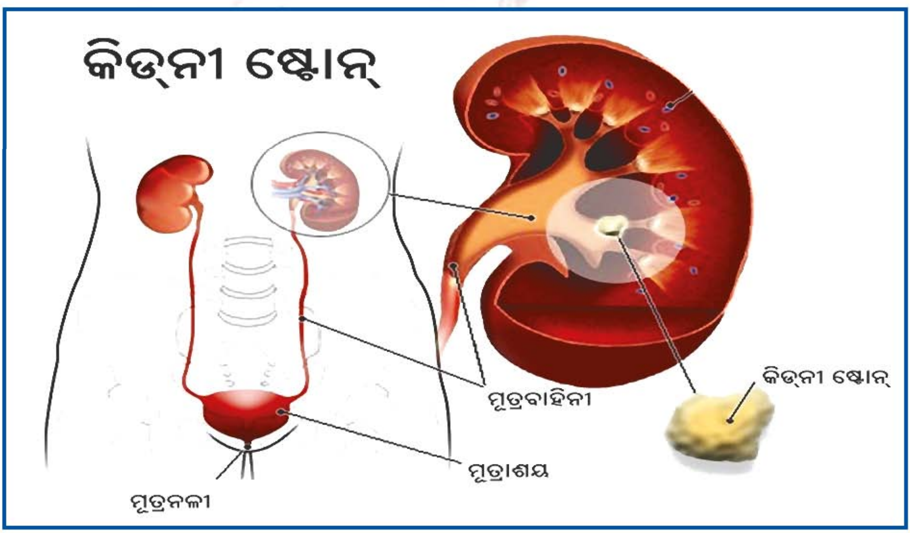
ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଜନିତ କିଡ୍ନୀ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର ସଠିକ୍ କାରଣ ନିରୁପଣ ଦ୍ୱାରା ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗର କିଚିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ।

ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର ଔଷଧ ସେବନ

କମ୍ ଲୁଣ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ।



କିଡ଼ନୀରେ ପଥୁରୀରୋଗ (ଷ୍ଟୋନ)

ପଥୁରୀ (ଷ୍ଟୋନ) ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଅଟେ । ସାଧାରଣତଃ ପଥୁରୀ (ଷ୍ଟୋନ) କିଡ଼ନୀ, ମୂତ୍ରବାହିନୀ ଏବଂ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ହେଲାଭଳି ରୋଗ ଅଟେ ।

ପଥୁରୀ ରୋଗ(ଷ୍ଟୋନ)ର ଲକ୍ଷଣ :

ପିଠି ଏବଂ ପେଟରେ ବାରମ୍ବାର କଷ୍ଟ ହେବା

ପରିସ୍ରା ପୋଡା ହେବା

ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ଆସିବା

ପରିସ୍ରାରେ ବାରମ୍ବାର ସଂକ୍ରମଣ ହେବା

ହଠାତ୍ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଗଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପଥୁରୀ ରୋଗର ଉପଚାର

ପଥୁରୀ ରୋଗର ଉପଚାର ସାଧାରଣତଃ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ହୋଇଥାଏ ।

ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର

ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର

କିଡ଼ନୀ ପଥୁରୀର ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର (ପି.ସି.ଏନ୍.ଏଲ୍- ପର୍ କ୍ୟୁଟାନ୍ରିସ୍ ନେଫ୍ରୋ ଲିଥୋଟ୍ରିପ୍ସି)

ଲିଥୋଟ୍ରିପ୍ସି ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର

ଔଷଧ ଜନିତ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ

ହୃତପିଣ୍ଡରୁ ବାହାରୁଥିବା ରକ୍ତରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ରକ୍ତ କିଡ଼ନୀ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ କିଡ଼ନୀକୁ ଖରାପ କରୁଥିବା ଔଷଧ ତଥା ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କମ୍ ସମୟରେ ଏବଂ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କିଡ଼ନୀ ରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଯେଉଁଥିପାଇଁ କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

କିଡ଼ନୀ ଖରାପ କରୁଥିବା ଔଷଧ

୧. ବ୍ୟଥା ନିବାରକ ଔଷଧ (ପେନ୍ କିଲର)

ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ବ୍ୟଥା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନନେଇ ବ୍ୟଥା ନିବାରକ ଔଷଧ ଖାଇବା ଏକ ମାମୁଲି ପ୍ରଥା ହୋଇଗଲାଣି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଔଷଧ ଖାଇବା କାରଣରୁ କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ପାଇଁ ବ୍ୟଥା ନିବାରକ ଔଷଧ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଦାୟୀ ଅଟେ ।

୨. ଆର୍ୟୁବେଦିକ୍ ଔଷଧରେ କୌଣସି ବିପରିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନଥାଏ ଏହା କହିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ ଅଟେ । ଆର୍ୟୁବେଦିକ୍ ଔଷଧରେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଭାରି ଧାତୁ (ଶିଶା, ରୁପା, ସୁନା) ଦ୍ୱାରା କିଡନୀର ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଆର୍ୟୁବେଦିକ ଔଷଧରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପଟାସିୟମ୍ କିଡନୀ ଖରାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ ।

Regd. No. 8808

ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍

ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ନୁହେଁ ଏହା ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ ଯଥା ସଂକ୍ରମଣ (**Infection**) ବା ରସାୟନିକ (କେମିକାଲ), କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ କେଉଁ କାରଣରୁ ଏହି ରୋଗ ହେଲା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯେ କୌଣସି ଲୋକଙ୍କୁ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ହୋଇପାରେ । ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍ ରୋଗ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ (**Infection**) ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ **Streptococous** ବୋଲି ଏକ ଜିବାଣୁ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ ଏହି ଜିବାଣୁ ଚର୍ମରେ ସଂକ୍ରମଣ କଲାପରେ କିଡ୍‌ନୀକୁ ଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଯେ କୌଣସି ଚର୍ମ ରୋଗକୁ ସଂଙ୍ଗେ ସଂଙ୍ଗେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରାକାର ଏବଂ ପିଲାର ଚର୍ମକୁ ସଫାସୁତରା ରଖିବା ଦରକାର ।

ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ:–

୧. ହଠାତ୍ ଗୋଡ ହାତ ଫୁଲିଯିବା
୨. ଅଣ ନିଶ୍ୱାସି ଲାଗିବା
୩. ପରିଶ୍ରା କମିଯିବା

ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରମର୍ଶ କରନ୍ତୁ କାରଣ ଏହି ରୋଗରେ କିଡନୀ ଖରାପ ହବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ନେଫ୍ରୋଟିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍

ପରିଶ୍ରାରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବାହାରି ଗଲେ ରକ୍ତରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ କମିଯାଏ । ତା ଫଳରେ ରୋଗୀ ଫୁଲିଯାଏ । ନେଫ୍ରୋଟିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଦେହମୁହଁ ଫୁଲିଯିବ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

ନେଫ୍ରୋଟିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ୯୫ ପ୍ରତିଶତ କେସ୍‌ରେ ଏହାକୁ ଆଇଡ଼ିଓପାଥିକ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍, ଏସ୍ ଏଲ୍ ଇ ଏବଂ କ୍ରୋନିକ୍ ସକ୍ରଂମଣ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମଧ୍ୟ ନେଫ୍ରୋଟିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା–

ସଠିକ୍ କାରଣ ନିରୁପଣ କିଡନୀ ବାଇପସି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ ।

ଲୁଣ ଓ ପାଣି କମିଯିବା ।

କାରଣ ଅନୁସାରେ ଷ୍ଟିରଓଡ୍ ବା ଇମ୍ୟୁନୋସପ୍ରେସିଭ୍ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ।

Regd. No. 8808

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଥିବ

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଦି ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଥାଏ , ତେବେ ଏହା ତା'ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ନୁହେଁ ।

ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଏବଂ ସହବାସରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ହେବାର କାରଣ

କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣ କରିଥିବା ରୋଗୀଙ୍କର ନୂଆ ଲଗାଯାଇଥିବା ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ କାମ କରେ ।

ଜନ୍ମରୁ ଶରୀରରେ ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଥିବ ।

ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ବାହାର କରାଯାଇଥିବ ଯାହାରକାରଣ କିଡ଼ନୀରେ ପଥୁରୀ ଅଟେ ।

ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ'ଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍

ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଣିପିଇବା ଉଚିତ୍

କିଡ଼ନୀରେ ଆଘାତ ଲାଗିବାଭଳି କୌଣସି ଖେଳ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପରିଶ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ ତଥା ପଥୁରୀର ହେବା ଦ୍ୱାରା ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ୍ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଉପଚାର

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ସଠିକ୍ ନିରୂପଣ ହୋଇପାରିଲେ ତାହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲହୋଇଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗ ବଢ଼ିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉପଚାର ବହୁତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟୟବହୁଳ ଅଟେ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଯାଏ , ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର କରେଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପରିଶ୍ରାର ପରୀକ୍ଷା :

କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଉପଚାର ପାଇଁ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ।

ପରିଶ୍ରାକୁ କିଡ୍‌ନୀର ଦର୍ପଣ ମଧ୍ୟ କହିଥାନ୍ତି କାରଣ ପରିଶ୍ରା ପରିକ୍ଷାରୁ ଆମେ କିଡ୍‌ନୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ପାଇଥାଉ । ଏହି ପରିକ୍ଷା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଓ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିଶ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆସିବା ଅନେକ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହିସାବରେ ନିଆଯାଏ । ଦିନର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ପରିଶ୍ରା ନେଇ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ । ପରିଶ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନ ଥିଲେ ମାଇକ୍ରାଲ୍ ଟେଷ୍ଟ ଦ୍ୱାରା କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିହ୍ନି ହେବ ।

ପରିଶ୍ରାରେ ରକ୍ତ କଣିକା, କ୍ରିଷ୍ଟାଲ୍, କାଷ୍ଟ ଆଦି ଆସିବା ମଧ୍ୟ କିଡ୍‌ନୀରେ ରୋଗଥିବା ସୂଚାଇଥାଏ ।

ରକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା

ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପରିମାଣ :

ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର କମ୍ ପରିମାଣ କିଡ଼ନୀ ଖରାପର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

ରକ୍ତରେ କ୍ରିୟେଟିନିନ୍ ଓ ୟୁରିଆର ପରିମାଣ :

କିଡ଼ନୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଏହି ପରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଏ ।

କ୍ରିୟେଟିନିନ୍ ଏବଂ ୟୁରିଆ ଶରୀରର ଅନାବ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ଅଟେ । ଯାହା କିଡ଼ନୀ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ରକ୍ତରେ କ୍ରିୟେଟିନିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ୦.୬-୧.୪ମିଲିଗ୍ରାମ ପ୍ରତିଶତଏବଂ ୟୁରିଆର ମାତ୍ରା ୨୦-୪୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ପ୍ରତିଶତ ଅଟେ , ଏବଂ ଦୁଇଟି କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହେବାଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

ରେଡିଓଲୋଜି ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା :

କିଡ଼ନୀର ସୋନଗ୍ରାଫି :

ଏହା ସରଳ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ହେଉଥିବା ପରୀକ୍ଷା ଅଟେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀର ଆକାର, ଗଠନ ଏବଂ ସ୍ଥାନ, ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ଅବରୋଧ, ପଥୁରୀ ହେବା ଇତ୍ୟାଦିର ଜରୁରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମିଳିଥାଏ ।

ପେଟର ଏକ୍ସରେ :

ଏହି ପରୀକ୍ଷଣ ମୁଖ୍ୟତଃ ପଥୁରୀରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ ।

KIDNEY CARE • RESEARCH • EDUCATION • TRANSPLANTATION
UTKAL KIDNEY FOUNDATION
Regd. No. 8808

କିଡ଼ନୀ ସୁରକ୍ଷାର ଉପାୟ

❖ ଧୂମପାନ, ଟୋବାକୁ, ଗୁଟ୍ଖା, ମଦ୍ୟପାନ ଆଦି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ପ୍ରତିଦିନ ୩ ଲିଟରରୁ ଅଧିକା (୧୦-୧୨ଗ୍ଲାସ) ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ।

❖ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଓଜନ ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ ।

❖ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ୧୨୦/୮୦ ପାଖାପାଖି ବ୍ଲଡପେସର ହେବା ଦରକାର ।

❖ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣର ପରିମାଣ କମ୍ ରଖନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ଅନାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ କିଡ଼ନୀର ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

✶ ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ପାଇଁ ଅନ୍ତତ ପକ୍ଷେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ

୨. ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ

୩. ବଂଶଗତ କିଡ଼ନୀରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି

କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ହେଲେ ତା'ର ସାବଧାନତା

Regd. No. 8808

- ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ସେ ତୁରନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଯଦି ତା'ର ପରୀକ୍ଷାରେ ପରିଶ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ରକ୍ତରେ କ୍ରିୟେଟିନିନ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟ କିଡ଼ନୀ ରୋଗର ସଙ୍କେତ ଅଟେ । ତେଣୁ ଏହାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

- କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହେବାର ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଏହାର କିଡ଼ନୀ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ପରିଶ୍ରା ଏବଂ ରକ୍ତରେ କ୍ରିୟେନିନିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱର ଆସେ ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼େ ନାହିଁ, ଏଥିପାଇଁ ମୂତ୍ରମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ଦାୟୀ ଅଟେ । ତେଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣର ଉପଚାର ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯଦି ଏଥିରେ ବିଳମ୍ବ କରାଯାଏ ତେବେ ପିଲାର ବିକଶିତ କିଡ଼ନୀରେ ଅପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷତି ଘଟିପାରେ ।

- ଡାଇବେଟିସ୍ କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହେବାର ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଅଟେ । ତେଣୁ, ଏହି ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଔଷଧ ଦେଇ ଡାଇବେଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀକୁ କିଡ଼ନୀ ଉପରେ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ତିନି ମାସରେ ରକ୍ତ ଓ ପରିଶ୍ରାର ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ଯେ କୌଣସି ବୟସରେ ଯଦି ପରିଶ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ଘଟେ ଓ ଅସୁବିଧା ବାରମ୍ବାର ଘଟେ ଏବଂ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୁଏନାହିଁ । ତେବେ ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଏହାର କାରଣ ଯଦି ମୂତ୍ରମାର୍ଗରେ ପଥୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ସଠିକ୍ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀକୁ ବଡ ଧରଣର ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ।

UTKAL KIDNEY FOUNDATION

Regd. No. 8808

- ସାଧାରଣତଃ ୩୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । କମ୍ ବର୍ଷରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ କମ୍ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେଲେ କିଡ଼ନୀର ପରୀକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ହଠାତ୍ କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ, ବାନ୍ତି ହେବା, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ, ରକ୍ତରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା, ମୂତ୍ରମାର୍ଗରେ ଅବରୋଧ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଅଟେ । ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟାର ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଖରାପରୁ ବଞ୍ଚାଇ ଯାଇପାରିବ ।

- ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପାଣି ଅଧିକ ପିଇବା, ପରିଶ୍ରାର ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣର ଶୀଘ୍ର ଉଚିତ୍ ଉପଚାର କରିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ସାଧାରଣତଃ ନିଆଯାଉଥିବା ଔଷଧ ଗୁଡିକରେ କିଛି ଔଷଧ (ପେନ୍ କିଲର) ବହୁତଦିନ ଧରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦକରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରାରେ ସମୟ ଅନୁସାରେ ନେବା ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ।

- ଯଦି ପରିବାରରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କିଡ଼ନୀ ରୋଗଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରି ପରିବାରରେ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଅଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ଦରକାର । କାରଣ; ଏହି ରୋଗ ଯଦି ବାପା, ମାଆଙ୍କ ଠାରେ ଥାଏ, ତେବେ ଶତକଡା ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ୨୦ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିଶ୍ରା, ରକ୍ତ ଏବଂ କିଡ଼ନୀର ସୋନେଗ୍ରାଫୀ ଟେଷ୍ଟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତି ୨-୩ ବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନରେ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

Regd. No. 8808

କିଡ଼ନୀ ରୋଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଭୁଲ୍ ଓ ଠିକ୍ ଧାରଣା

ଭୁଲ୍ଃ କିଡ଼ନୀର ସବୁ ରୋଗ ଗମ୍ଭୀର ଅଟେ ।

ଠିକ୍ ଃ ଭୁଲ୍, କିଡ଼ନୀର ସବୁରୋଗ ଗମ୍ଭୀର ନୁହେଁ, ବରଂ ତୁରନ୍ତ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା କିଡନୀର ବହୁତ ରୋଗ ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ ।

ଭୁଲଃ କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ରେ ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ।

ଠିକ୍ ଃ ଭୁଲ ଦୁଇଟି କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ।

ଭୁଲଃ ମୋର ବର୍ତ୍ତମାନ କିଡ଼ନୀ ଠିକ୍ ଅଛି, ମୋର ଔଷଧ ଖାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଠିକ୍ ଃ ଏହା ଭୁଲ ଧାରଣା ଅଟେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଭୁଲ୍ଃ କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ କିଡ଼ନୀ ଜଣକୁ କିଡ଼ନୀ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଠିକ୍ ଃ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଯୋଗୁଁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଗଠନ ହେତୁ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଏବଂ ପୁରୁଷ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କିଡ଼ନୀ ଦେଇପାରିବେ ।

ଭୁଲ୍ଃ କିଡ଼ନୀ ଦେବାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଏବଂ ରତିକ୍ରିୟା (ସେକ୍ସ) ରେ ବିପରିତ ପ୍ରଭାବ ପଡେ ।

ଠିକ୍ଃ ଗୋଟିଏ କିଡ଼ନୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ରତିକ୍ରିୟାରେ କୌଣସି ବାଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଭୁଲ୍ଃ କିଡ଼ନୀ ପ୍ରତିରୋପଣ ପାଇଁ କିଡ଼ନୀ କିଣାଯାଇପାରିବ ।

ଠିକ୍ଃ ଭୁଲ୍, ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ କିଡନୀ ବିକିବା ଏବଂ କିଣିବା ଅପରାଧ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

UTKAL KIDNEY FOUNDATION

Regd. No. 8808

କିଡନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ

⇨ ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡିୟମ୍ , ପଟାସିୟମ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍‌ର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବା ଦରକାର ।

⇨ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ନହେବା ଦରକାର ।

⇨ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ୩୦-୩୫ କ୍ୟାଲେରୀ ପ୍ରତିଦିନ ଶରୀରର ଓଜନ ଅନୁସାରେ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

⇨ ନଡିଆ ଓ ତା'ର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

⇨ ଘିଅ, ତେଲ, ଲହୁଣି ଏବଂ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ନେବା ଉଚିତ୍

⇨ ଶରୀରର ଓଜନ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ଅନୁପାତ ଠିକ୍ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

⇨ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତିଦିନ ଓଜନ କରି ଚାର୍ଟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଓଜନ ବଢ଼େ ତେବେ ବୁଝିବା ଦରକାର ବହୁତ ପାଣି ନିଆଯାଇଛି ।

⇨ କମ୍ ପୋଟାସିୟମ୍ ଫଳ ଯଥା ସେଓ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିଜୁଳି ଇତ୍ୟାଦି ଦିନରେ ଏକ ଥରରୁ ଅଧିକ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

⇨ କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଏବଂ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାଣି ନେବା ଉଚିତ୍ ତାହା ନେଫ୍ରୋଲୋଜିସିଟ୍‌ସଙ୍କ ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଡାଇଟେସିଆନ୍ ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ ।